

課程表(初階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08:25~09:05	基礎揮桿教學	木桿教學	困難球位教學	困難球位教學	預擊流程
二	09:10~09:50	鐵桿教學	球位教學	距離控制技巧	距離控制技巧	鐵桿動作分解
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	鐵桿上桿寬度	動作拍攝分析	鐵桿重心轉移教學	木桿揮桿平面教學 預擊流程	木桿起桿動作練習
四	11:05~11:45	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學
	11:45~12:20	午休/整潔活動				
	12:20~12:55	午間靜息				
五	12:55~13:35					
六	13:40~14:20					
	14:20~14:40	課間休息				
七	14:40~15:20					
八	15:25~16:05					
九	16:10~16:35	導師時間				
	16:40	放學				

課程表(初階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08：25~09：05	基礎揮桿教學	木桿教學	困難球位教學	困難球位教學	小九洞
二	09：10~09：50	鐵桿教學	球位教學	距離控制技巧	距離控制技巧	
	09：50~10：20	課間休息				
三	10：20~11：00	鐵桿上桿寬度	動作拍攝分析	鐵桿重心轉移教學	木桿揮桿平面教學預擊流程	實戰教學
四	11：05~11：45	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	遊戲競賽教學	
	11：45~12：20	午休/整潔活動				
	12：20~12：55	午間靜息				
五	12：55~13：35					
六	13：40~14：20					
	14：20~14：40	課間休息				
七	14：40~15：20					
八	15：25~16：05					
九	16：10~16：35	導師時間				
	16：40	放學				

課程表(進階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08:25~09:05	基礎揮桿教學	木桿教學	困難球位教學	困難球位教學	預擊流程
二	09:10~09:50	鐵桿教學	球位教學	距離控制技巧	距離控制技巧	鐵桿動作分解
	09:50~10:20	課間休息				
三	10:20~11:00	體適能強化	推桿課程	下場技巧安全須知	下場技巧安全須知	木桿起桿動作練習
四	11:05~11:45	推桿課程	斜坡擊球	球場規則	球場規則	遊戲競賽教學
	11:45~12:20	午休/整潔活動				
	12:20~12:55	午間靜息				
五	12:55~13:35					
六	13:40~14:20					
	14:20~14:40	課間休息				
七	14:40~15:20					
八	15:25~16:05					
九	16:10~16:35	導師時間				
	16:40	放學				

課程表(進階)

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	08:00	晨間自習(開放入校)				
一	08：25~09：05	基礎揮桿教學	木桿教學	困難球位教學	困難球位教學	小九洞
二	09：10~09：50	鐵桿教學	球位教學	距離控制技巧	距離控制技巧	
	09：50~10：20	課間休息				
三	10：20~11：00	體適能強化	推桿課程	下場技巧安全須知	下場技巧安全須知	實戰教學
四	11：05~11：45	推桿課程	斜坡擊球	球場規則	球場規則	
	11：45~12：20	午休/整潔活動				
	12：20~12：55	午間靜息				
五	12：55~13：35					
六	13：40~14：20					
	14：20~14：40	課間休息				
七	14：40~15：20					
八	15：25~16：05					
九	16：10~16：35	導師時間				
	16：40	放學				